

Департамент образования Нефтеюганского района
Нефтеюганское районное муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Обь-Юганская средняя общеобразовательная школа»
посёлка Юганская Обь Нефтеюганского района

Рассмотрено

на заседании педагогического совета
Протокол № 9
от «30» августа 2024г.



Утверждаю

Директор школы:
Фарукшина Н.А.
приказ № 166-о
«30» августа 2024г .

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

*направление: физкультурно-спортивное
возраст: 11-17 лет
срок реализации: 1 год*

Автор:

учитель физической культуры
Ходырев Олег Евгеньевич

п. Юганская Обь, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Организационно – педагогические условия реализации программы.....	4
3. Цели, задачи, планируемые результаты.....	4
4. Календарно- тематическое планирование.....	6
5. Содержание программы.....	9
6. Технологии и методы.....	11
7. Список литературы для педагога.....	12

Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основе методической литературы по физической культуре. Программа рассчитана на один год по 1.5 часа в неделю для детей 11-17 лет.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение».М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Настоящая программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2018 № 196).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242).

2. Организационно – педагогические условия реализации программы

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что она ориентирована на создание условий, для воспитания ответственного гражданина, активно участвующего в политической жизни государства и способного многое сделать для своей страны.

Данная программа является развивающей.

Направленность программы: физкультурно-спортивное

Уровень освоения программы: базовый.

Категория обучающихся: без ОВЗ

Возраст воспитанников - 11-17 лет.

Состав группы - постоянный. Занятия проводятся с разновозрастным составом обучающихся.

В группы принимаются дети, имеющие хорошие физические данные обладающие выносливостью, трудолюбием, при наличии медицинской справки.

Наполняемость групп - 10-15 человек.

Форма обучения – очная.

Форма занятий - групповая.

Срок реализации – 1 года.

Общее количество 34 часа (в год – 34 часов).

Количество занятий в неделю – 1 раз в неделю;

Продолжительность занятия - занятие по 40 минут ;

Виды деятельности: самостоятельная практическая деятельность; совместная деятельность с педагогом; командная работа; игровая деятельность.

3. Цели, задачи, планируемые результаты

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;

- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

- Расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Планируемые образовательные результаты программы:

Предметные

- Обучить теоретическим основам баскетбола.
- Обучить основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, ведению мяча, броскам в корзину.
- Обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям.
- Сформировать систему навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Метапредметные

- Развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Развитие и укрепление опорно-двигательного и суставно-связочного аппарата.
- Развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств) для успешного овладения навыками игры в баскетбол.

Личностные

- Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом (баскетболом).
- Формирование здорового образа жизни.
- Воспитание умения действовать в команде.
- Формирование стойкого интереса к занятиям, трудолюбия.

Ожидаемые результаты:

К концу обучения дети должны:

Знать

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков края и России;
- знать простейшие правила игры.

Уметь

- выполнять перемещения в стойке;

- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.

4.Календарно - тематическое планирование.

№	Название темы	Тип подго-товки	Кол-во часов	Дата проведения	
				план	факт
1	Развитие баскетбола в России	Теор.	1	04.09	
2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	Теор.	1	11.09	
3	Совершенствование техники передвижения при нападении.	Техн.	1	18.09	
4	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1	1	25.09	
5	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	1	02.10	
6	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Такт.	1	09.10	
7	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1	16.10	
8	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Такт	1	23.10	
9	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн. СФП	1	06.11	
10	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.	1	13.11	
11	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП	1	20.11	
12	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт	1	27.11	
13	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Татк	1	04.12	
14	Ведение мяча с поворотом кругом.	Тех	1	11.12	
4	Основы техники и тактики игры				
15	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.	1	18.12	
16	Общая характеристика спортивной тренировки.	Теор.	1	25.12	

		ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	ОФП			
	17	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Техн. Интегр.	1		15.01
	18	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП	1		22.01
	19	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Теор. Техн.	1		29.01
	20	Многочисленное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1		05.02
	21	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1		12.02
	22	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Такт.	1		19.02
	23	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1		26.02
	24	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	1		05.03
	25	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт.	1		12.03
	26	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Интегр.	1		19.03
	27	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Такт.	1		02.04
	28	Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Техн.	1		09.04
	29	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.	Техн.	1		16.04
	30	Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Интегр.	1		23.04
5		Контрольные игры и соревнования				
	31	Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.	1		30.04
	32	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1		07.05
	33	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП	1		14.05
6		Тестирование				

	34	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.	1	21.05	
		Итого:	34	34		

5. Содержание программы.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико - техническим действиям баскетболиста.

Период	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
<i>1 год (2024- 25 уч. год)</i>	<i>04 сентября</i>	<i>21 мая</i>	<i>34</i>	<i>34</i>	<i>1 раз в неделю по 1 часу</i>

Теоретическая подготовка

Развитие баскетбола в России.

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.6. То же после ведения мяча.

2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.9. Передача одной рукой снизу от пола.

2.10. То же в движении.

2.11. Ловля мяча после полуотскока.

2.12. Ловля высоко летящего мяча.

2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча.

2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

6. Технологии и методы

Основными технологиями подготовки баскетболиста являются физические упражнения, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи.

Количество применяемых в подготовке баскетболиста физических упражнений крайне велико. Многие из них существенно отличаются одно от другого как по форме, так и по содержанию. Чтобы выбрать отдельные средства из всего их многообразия, необходимо в первую очередь четко представлять специфику содержания физического упражнения.

Содержание физического упражнения составляют действия, которые определяют основные процессы, происходящие в организме в ходе выполнения упражнения. Эти процессы

многогранны. Они могут рассматриваться в различных аспектах: психологическом, физиологическом, биохимическом, педагогическом и др. Таким образом, отдельное физическое упражнение оказывает комплексное влияние на организм спортсмена, позволяет решать ряд задач спортивной подготовки.

Однако мера влияния физического упражнения на различные аспекты подготовки баскетболиста неодинакова. Поэтому физические упражнения подбираются и используются по их преимущественному воздействию.

Исходя из особенностей баскетбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на специфические, т.е. упражнения с мячом, и неспецифические, т.е. упражнения без мяча (рис. 64).

Специфические упражнения, применяемые в тренировке баскетболиста, состоят из двух групп: соревновательные и специальные.

Мониторинг образовательных результатов.

Мониторинг образовательных результатов осуществляется за счет проведения соревнований между классами и выезд на районные соревнования по баскетболу.

Состав учебно-методического комплекта.

Учебно-методический комплект включает в себя: наглядные и дидактические пособия, самостоятельная работа, мультимедийные приложения, методические рекомендации и поурочные планы.

Ресурсы для реализации программы.

Основные ресурсы для реализации программы методические материалы, практические и теоретические знания и навыки педагога и обучающихся.

Список литературы

1. Настольная книга учителя физической культуры (под.ред. Коффмана).
2. Баскетбол: игра - М: ФиС, 1984- 96с.
3. Спортивные игры. (под ред. Г. Н. Николаева) 1998- 46с.
4. Правила игры в баскетбол . (под ред. М. В. Петровой)М.,1999- 30с
5. Ю.И.Портных «Спортивные и подвижные игры» - М, 1987
6. Б.Х.Ланда «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся» -
7. ПУ «Первое сентября», 2006.